

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ТОПОЛЕК» – ДЕТСКИЙ САД №12»

# «Нормы ГТО в физическом воспитании дошкольников».



инструктор по физической  
культуре высшей категории  
Губейдуллова Е.И.

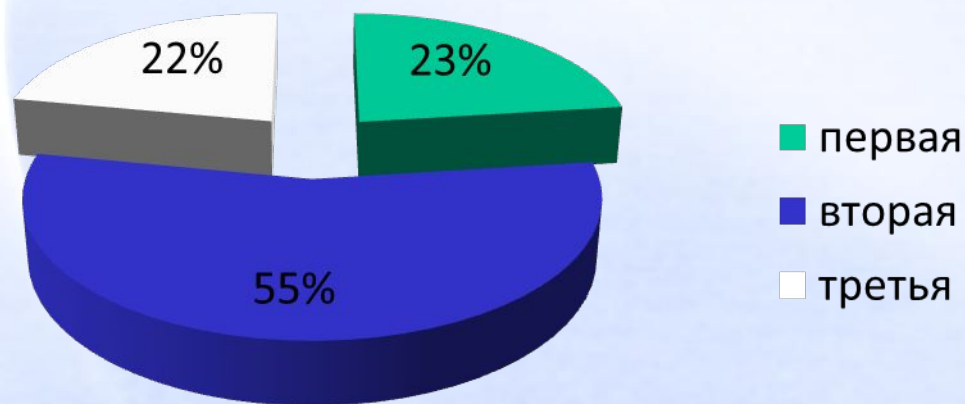


Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ.....

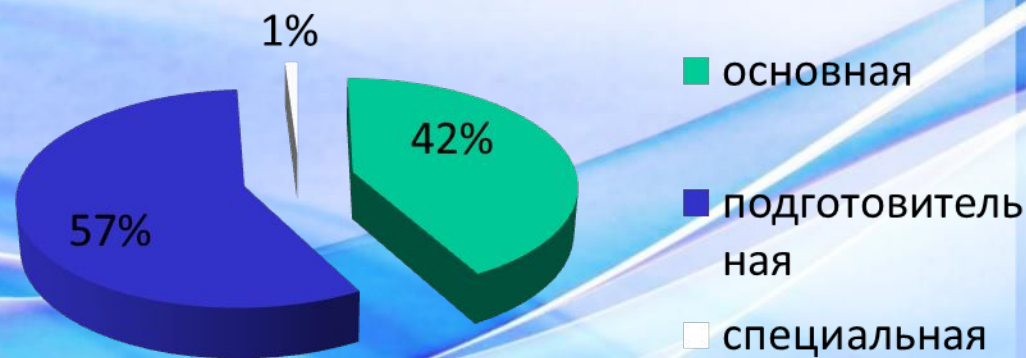
М. Монтень



## Распределение детей по группам здоровья 2015-2016 уч. г.



## Распределение детей по физкультурным группам 2015-2016 уч. г.





## Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет с учетом нормативов 1 ступени ГТО бронзового знака отличия (подготовительная к школе группа)

| №  | Виды испытаний (тестов) физические качества   | Мальчики                        | девочки |
|----|---|---------------------------------|---------|
| 1. | Бег 30 м с высокого старта, (сек.)<br>(быстрота)  | 6,9                             | 7,2     |
| 2. | Смешанное передвижение, (500м)<br>(выносливость)  | (бег, ходьба без учета времени) |         |
| 3. | Прыжок в длину с места. (см)<br>(скоростно-силовые)   | 115                             | 110     |
| 4. | Наклон вперед<br>и. п.: стоя, ноги параллельно на<br>ширине (10-15см)<br>(гибкость)             | Пальцами                        |         |
| 5. | Метание мешочков с песком 200г<br>вдаль, (м)<br>(скоростно-силовые, сложно-<br>координационные) | 7                               | 6       |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу, (количество раз)<br>(сила)                   | 7                               | 4       |

# Комплексный план физкультурно-оздоровительных мероприятий

## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

### ПРОЦЕДУРЫ

- угловое
- сквозное



### ОБЛАСТИ И ОРГАНЫ

- полость рта
- обильное увлажнение
- носоглотка
- бока

Цель: снижение заболеваемости и укрепление здоровья

## ПИТАНИЕ

Гигиена

Режим



Здоровый сон

Безопасность жизни и деятельности

Гигиенические условия

Культурно-гигиенические навыки

### РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Благоприятная психологическая обстановка в семье и детском саду

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Игры



- городки
- баскетбол
- хоккей
- футбол

## РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ, НА ВОЗДУХЕ

- игровое
- на воздухе
- контролируемое
- системное

на комплексное ритмическое гимнастическое

физкультурно-оздоровительное

комплексное

### ОСВЕЩЕНИЕ

- Естественное
- Искусственное



### Физкультурный досуг

### Дыхательная гимнастика

### Простейший туризм

### Пальчиковая гимнастика

- Подвижные игры
  - Игры-эстафеты
  - Подбор мебели
- Ритмическая гимнастика ↔
- Физкультурные праздники ↔

- бадминтон
- настольный теннис

### Дни здоровья и каникулы

### с элементами спорта















# Участие в программе «Здоровый ребенок» «Семейный кодекс здоровья. Спортивная семья»

2014 год

II место семья Куприенковых



2015 год

I место семья Манохиных



# Первый этап физкультурно-спортивного мероприятия «Первые шаги к ГТО».

## Виды тестирования:

1. Сгибание и разгибание  
рук в упоре лежа на полу  
(кол-во раз).

2. Прыжок в длину с места  
толчком двумя ногами  
(см).



# Второй этап физкультурно-спортивного мероприятия «Первые шаги к ГТО».

## Виды тестирования:

1. Бег 30м с высокого старта (сек.)

2. Метание мешочка с песком 200 гр. вдаль (м).



# Третий этап физкультурно-спортивного мероприятия «Первые шаги к ГТО».

## Виды тестирования:

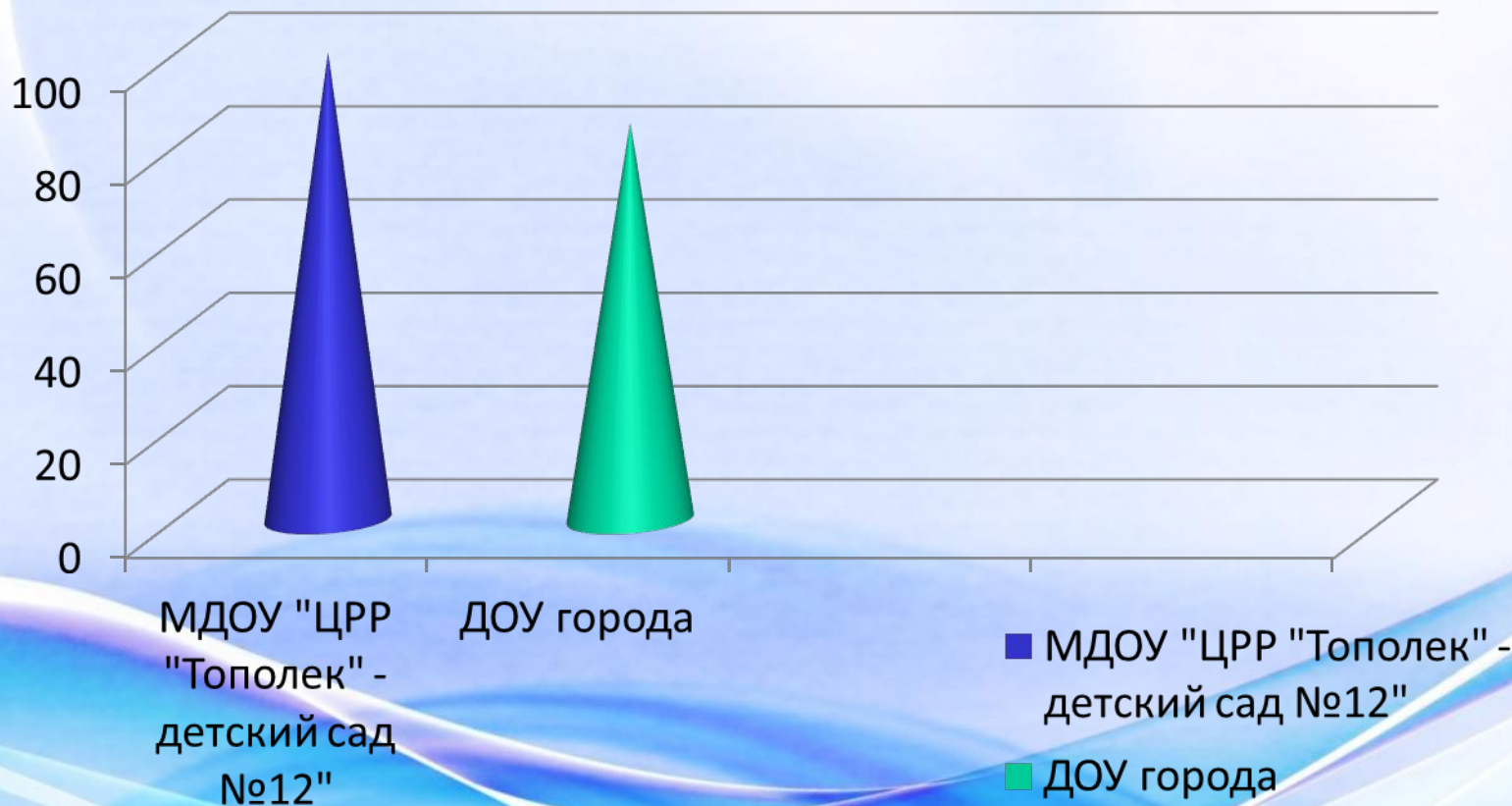
1. Наклоны вперед из положения стоя прямыми ногами на полу.

2. Смешанное передвижение (500м ).





# Результаты физической подготовленности детей 6-7 лет с учетом нормативов 1 ступени ГТО бронзового знака отличия (подготовительная к школе группа).





# к ГТО с Металлинвестом





**Здоровье  
наших детей –  
в наших руках!**

